



Mención de buenas prácticas por la Organización Mundial de la Salud (OMS)



Current status and success stories from the European Union Member States of the WHO European Region



C.O.L.E.F.C.A.F.E. Comunitat Valenciana
Il·lustre Col·legi Oficial de Llicenciats en Educació Física i en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de la Comunitat



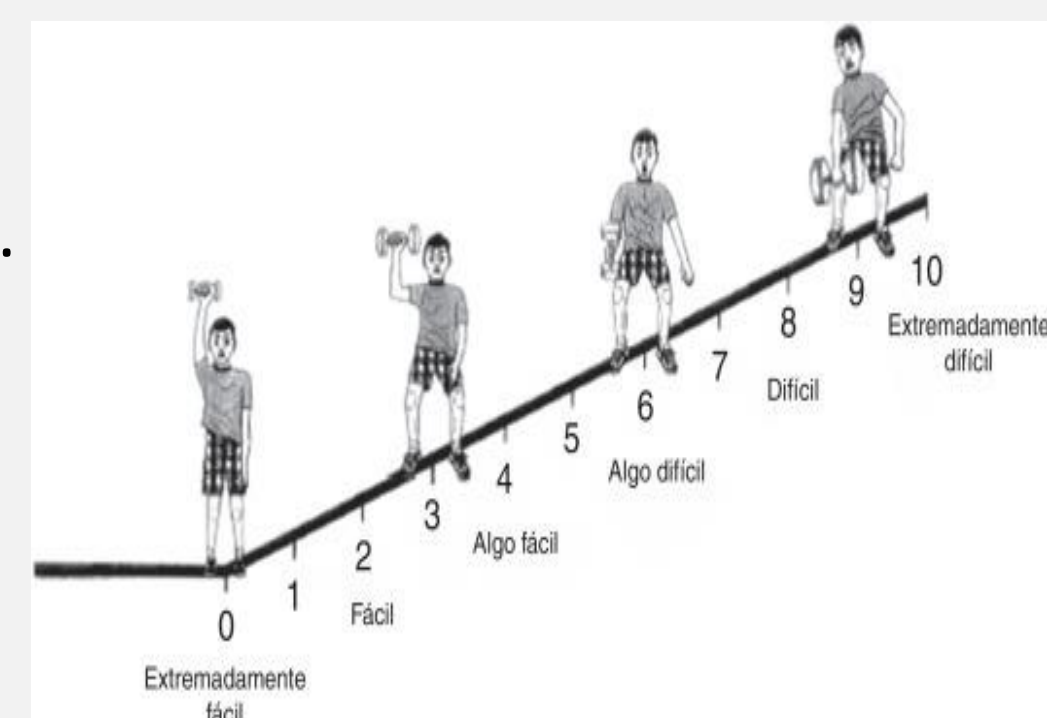
HJfitness

Ejercicio autónomo para *PERSONAS POCO ACTIVAS*

- Estas recomendaciones no son PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO, sino que se trata de RECOMENDACIONES BÁSICAS para la población, genéricas y sencillas, siguiendo las recomendaciones mínimas de la O.M.S.
- El objetivo de estas recomendaciones es ofrecer a la ciudadanía unas pautas sencillas, que ayuden a conseguir **unos niveles mínimos de movilidad, autonomía personal y autocuidado**; y **que minoren las consecuencias de los largos periodos de inactividad física**, provocados por el **COVID19**.
- En caso de poblaciones especiales, con enfermedades/patologías crónicas, **consulte con su Médico y con su Preparador Físico colegiado**.
- Queda prohibida cualquier reproducción total o parcial, sin el consentimiento de los autores.

EJERCICIOS

Consideraciones respecto a las cargas



Frecuencia semanal: Entre 2-3 veces a la semana con un día de descanso entre sesiones si estás empezando.
Metodología: Alternaremos ejercicios de brazos y piernas. Los ejercicios se harán seguidos uno detrás de otro.
Descansos: 2-3 minutos después de cada serie.
Intensidad: Realiza los ejercicios sin fatigarte. En una escala de 1 al 10, mantén una intensidad entre 5 y 7.

IMPORTANTE VER VIDEO EXPLICACIÓN SESIÓN ANTES DE EMPEZAR <https://youtu.be/twpNuMCuyyk>

Activación

1.MOVILIDAD ARTICULAR

(Realiza 10-12 repeticiones de cada ejercicio)

- Movilidad de tobillo en pared o silla: <https://youtu.be/CnBiYAR Ae5I>
- Flexión de cadera en pared: <https://youtu.be/MxBzYPjs8YQ>
- Abducción de cadera en silla: <https://youtu.be/e4daceRb4eA>
- Movilidad brazos y tórax: <https://youtu.be/JHNtknOPD-Y>
6. Caminar en tándem (ida y vuelta 2 veces): <https://youtu.be/p6VdWJBnXcl>

2. EJERCICIOS DE COORDINACIÓN

(Realiza cada ejercicio 3 veces)

- 7.Frontal Dentro-Dentro-Fuera-Fuera: <https://youtu.be/RHYVQQFWMV4>
 - 8.Lateral Dentro-Dentro-Fuera-Fuera: <https://youtu.be/HUxnJfGmTE4>
- (Puedes elaborar la escalera de coordinación con cinta adhesiva o bien con las propias baldosas del suelo).

Parte principal

3. CIRCUITO DE FUERZA

(Realiza los ejercicios seguidos y repite entre 1 y 3 veces el circuito. Realizando entre 8-12 repeticiones de cada uno y con un descanso 2'-3' entre vueltas del circuito).

- Sentadilla: <https://youtu.be/KigDnnIfk7E>
- Flexiones en mesa o pared: <https://youtu.be/mXvmKCdLMC8>
- Extensión cadera: <https://youtu.be/xtscS-yvHsQ>
- Flexión codos con botellas: <https://youtu.be/pO6Dvc5tH6o>
- Sentadilla Split en silla: <https://youtu.be/-ps7WC9TkBI>
- Caída a talones: <https://youtu.be/GzHuFFf5LBQ>

Vuelta a la calma

4. EJERCICIOS DE RESPIRACIONES

- Respiración abdominal desde silla: <https://youtu.be/q3uqikxnp60>

#MantenteActivoEnCasa

#YoEntrenoEnCasa